Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

_____ Валамина О.В.

Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Понедельник, первая неделя																
	Завтрак																
	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	0,03	7,82	78,90	19,24	21,81	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	3,53
	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**29,10**	**11,83**	**24,02**	**8,12**	**118,25**	**680,34**	**100,69**	**113,37**	**458,45**	**9,54**	**23,76**	**51,93**	**3,61**	**0,40**	**16,29**
	Итого за день		**29,10**	**11,83**	**24,02**	**8,12**	**118,25**	**680,34**	**100,69**	**113,37**	**458,45**	**9,54**	**23,76**	**51,93**	**3,61**	**0,40**	**16,29**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		32,33	0,00	26,11	0,00	30,87	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	0,00	25,00	23,27
	Содержание, % от калорийности		25,00		16,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		3,5:1:8,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														
	Вторник, первая неделя																
	Завтрак																
	Закуска соленый огурец	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,51	4,20	26,15	13,94	18,25	0,62	0,00	15,00	0,59	0,03	9,80
	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**23,06**	**19,36**	**19,65**	**12,12**	**120,71**	**673,10**	**75,28**	**54,33**	**382,10**	**5,64**	**42,24**	**373,68**	**6,71**	**0,37**	**21,90**
	Итого за день		**23,06**	**19,36**	**19,65**	**12,12**	**120,71**	**673,10**	**75,28**	**54,33**	**382,10**	**5,64**	**42,24**	**373,68**	**6,71**	**0,37**	**21,90**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		25,62	0,00	21,36	0,00	31,52	24,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	23,13	31,29
	Содержание, % от калорийности		12,00		46,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,7:3,3														
	Соотношение Ca:P		1:4,7														

Среда, первая неделя

Завтрак

4	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
5	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	18,70	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	0,30
8	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**27,51**	**15,20**	**24,23**	**9,54**	**53,69**	**645,85**	**97,10**	**127,39**	**430,67**	**6,79**	**24,81**	**787,25**	**5,21**	**0,66**	**10,99**
	Итого за день		**27,51**	**15,20**	**24,23**	**9,54**	**53,69**	**645,85**	**97,10**	**127,39**	**430,67**	**6,79**	**24,81**	**787,25**	**5,21**	**0,66**	**10,99**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		30,57	0,00	26,33	0,00	14,02	23,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,47	0,00	41,25	15,70
	Содержание, % от калорийности		12,00		39,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4														
	Соотношение Ca:P		1:6,9														

Четверг, первая неделя

Завтрак

2	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
	Котлета куриная (филе куриное)	100	19,08	11,68	3,14	2,12	8,62	139,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
3	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,95	0,06	7,44	2,33	46,70	277,71	19,5	137,03	202,30	4,72	28,80	33,84	0,65	0,26	0,00
5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**34,40**	**11,74**	**12,84**	**6,71**	**113,70**	**680,12**	**80,97**	**207,23**	**482,25**	**10,60**	**28,80**	**245,72**	**5,00**	**0,76**	**12,85**
	Итого за день		**34,40**	**11,74**	**12,84**	**6,71**	**113,70**	**680,12**	**80,97**	**207,23**	**482,25**	**10,60**	**28,80**	**245,72**	**5,00**	**0,76**	**12,85**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		38,22	0,00	13,96	0,00	29,69	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,30	0,00	47,50	18,36
	Содержание, % от калорийности		20,00		16,00		64,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,8:1:9														
	Соотношение Ca:P		0,04														

Пятница, первая неделя

Завтрак

Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,74	4,20	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	1,47
Жаркое по домашнему из птицы (филе куриное)	250	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,54	0,14	6,40
Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'	**560**	**33,16**	**14,30**	**33,98**	**10,36**	**123,60**	**776,71**	**80,78**	**102,10**	**364,04**	**6,13**	**0,00**	**771,15**	**6,45**	**0,33**	**17,57**
Итого за день		**33,16**	**14,30**	**33,98**	**10,36**	**123,60**	**776,71**	**80,78**	**102,10**	**364,04**	**6,13**	**0,00**	**771,15**	**6,45**	**0,33**	**17,57**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		36,84	0,00	36,93	0,00	32,27	28,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,68	0,00	20,63	25,10
Содержание, % от калорийности		19,00		16,00		65,00										
Соотношение Б:Ж:У		2,7:1:8,8														
Соотношение Са:Р		1:4,7														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

Закуска соленый огурец	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,51	4,20	6,75	4,12	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	1,47
Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Завтрак'	**610**	**24,17**	**13,27**	**19,80**	**6,24**	**116,02**	**814,96**	**77,93**	**105,71**	**389,26**	**7,68**	**23,86**	**60,93**	**4,44**	**0,44**	**14,26**
Итого за день		**24,17**	**13,27**	**19,80**	**6,24**	**116,02**	**814,96**	**77,93**	**105,71**	**389,26**	**7,68**	**23,86**	**60,93**	**4,44**	**0,44**	**14,26**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		26,86	0,00	21,52	0,00	30,29	29,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	0,00	27,29	20,37
Содержание, % от калорийности		26,00		22,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У		2,6:1:5,1														
Соотношение Са:Р		1:5,4														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

0	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,74	4,20	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	1,47
5	Филе минтая тушенное с овощами	100	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
8	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**28,38**	**17,11**	**29,45**	**11,71**	**134,43**	**902,22**	**131,67**	**138,39**	**505,89**	**6,71**	**60,80**	**411,79**	**6,52**	**0,43**	**15,66**
	Итого за день		**28,38**	**17,11**	**29,45**	**11,71**	**134,43**	**902,22**	**131,67**	**138,39**	**505,89**	**6,71**	**60,80**	**411,79**	**6,52**	**0,43**	**15,66**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		31,53	0,00	32,01	0,00	35,10	33,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,75	0,00	26,88	22,37
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,9														
	Соотношение Са:Р		1:5,1														

Среда, вторая неделя

Завтрак

2	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
0	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	100	13,00	12,72	14,40	2,96	2,60	192,00	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	12,97	3,78	7,18	44,10	235,80	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**410**	**23,71**	**25,69**	**20,47**	**12,38**	**96,51**	**663,77**	**84,08**	**106,55**	**444,64**	**6,07**	**41,82**	**522,31**	**7,44**	**0,33**	**44,34**
	Итого за день		**23,71**	**25,69**	**20,47**	**12,38**	**96,51**	**663,77**	**84,08**	**106,55**	**444,64**	**6,07**	**41,82**	**522,31**	**7,44**	**0,33**	**44,34**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
	Выполнение, %		26,34	0,00	22,25	0,00	25,20	24,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,03	0,00	20,63	105,57
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4														
	Соотношение Са:Р		1:5,8														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	0,03	7,82	78,90	19,24	21,81	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	3,53
Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'	**560**	**27,31**	**20,16**	**18,12**	**11,40**	**114,83**	**768,40**	**100,86**	**123,26**	**388,58**	**7,11**	**44,00**	**38,45**	**1,72**	**0,32**	**21,46**
Итого за день		**27,31**	**20,16**	**18,12**	**11,40**	**114,83**	**768,40**	**100,86**	**123,26**	**388,58**	**7,11**	**44,00**	**38,45**	**1,72**	**0,32**	**21,46**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		30,34	0,00	19,70	0,00	29,98	28,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,27	0,00	20,00	30,66
Содержание, % от калорийности		16,00		35,00		50,00										
Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,2														
Соотношение Ca:P		1:6,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	12,98	17,09	2,36	20,00	321,00	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,93	0,33	0,11
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	5,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'	**580**	**25,82**	**12,98**	**25,32**	**10,51**	**113,16**	**822,61**	**58,25**	**70,19**	**312,73**	**5,81**	**78,00**	**1,70**	**6,91**	**0,69**	**5,91**
Итого за день		**25,82**	**12,98**	**25,32**	**10,51**	**113,16**	**822,61**	**58,25**	**70,19**	**312,73**	**5,81**	**78,00**	**1,70**	**6,91**	**0,69**	**5,91**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		28,69	0,00	27,52	0,00	29,55	30,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	43,13	8,44
Содержание, % от калорийности		23,00		16,00		61,00										
Соотношение Б:Ж:У		3,2:1:8,5														
Соотношение Ca:P		1:3,5														
Итого за период		**325,85**	**111,90**	**283,59**	**69,62**	**1172,69**	**7887,65**	**620,23**	**873,59**	**2960,36**	**54,00**	**241,19**	**3364,76**	**37,04**	**32,06**	**221,78**
Среднее за период		**32,58**	**11,19**	**28,36**	**6,96**	**117,27**	**788,77**	**62,02**	**87,36**	**296,04**	**5,40**	**24,12**	**336,48**	**3,70**	**3,21**	**22,18**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		36,21	0,00	30,82	0,00	30,62	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,39	0,00	200,34	31,68
Содержание, % от калорийности		16,52		32,36												